

अमृत फल



आँवला

-: लेखक :-

डा० गंगाप्रसाद गौड़ 'नाहर', एन० डी०

प्राकृतिक चिकित्साचार्य भू० पू० प्रिन्सिपल एण्ड

चीफ़ फ़िजीशियन भारतीय प्राकृतिक

विद्यापीठ एण्ड चिकित्सालय,

कलकत्ता

एवं

चीफ़ मेडिकल आफिसर हरियाणा

प्राकृतिक चिकित्सालय, भिवानी

हरियाणा

प्रकाशक-

तेजकुमार बुकडिपो (प्रा०) लिमिटेड, लखनऊ

उत्तराधिकारी-नवलकिशोर बुकडिपो, लखनऊ

1, त्रिलोकनाथ रोड, हजरतगंज, लखनऊ-1

सर्वाधिकार सुरक्षित

तृतीय संस्करण 2000

सन् 2008 ई०

मूल्य 20/-

अमृतफल-आँवला

आयुर्वेद में आँवला को 'अमृत फल' कहा गया है और इसे रसायन की श्रेणी में रखा गया है। रसायन उस गुणकारी द्रव्य को कहते हैं, जो सभी काल में सभी जगह और प्राणि-मात्र के लिये, आजीवन लाभदायक सिद्ध हो। तथा जो शरीर के प्रत्येक अंग को नव शक्ति प्रदान करता हो, समस्त रोगों को दूर करने की शक्ति रखता हो, साथ ही उत्तम एवं सुदृढ़ स्वास्थ्य, लम्बी आयु प्रदान करने की क्षमता रखता हो। कहना न होगा कि आँवला में उपर्युक्त सारे गुण पर्याप्त मात्रा में विद्यमान होते हैं, इसलिये इस फल को अमृत, फल की संज्ञा देना, अथवा रसायन कहना सार्थक और बिल्कुल ठीक है।

इसी न्याय से आँवला का एक नाम 'धात्री-फल' भी है। अर्थात् जो फल मनुष्य को धाय की तरह पालन-पोषण करे, उस फल को धात्री फल तो कहा जायेगा ही।

संस्कृत में, आँवला को आमलक, धात्रीफल, वयस्था, पंचरसा तथा तृष्यफला आदि कहते हैं,

हिन्दी में, आमला, आँवला, अँवरा, औड़ा,

मराठी में, आँवली, आँवल, काठी, आँवला, आवले, आवली, ओवलकारी,

गुजराती में, - भसलानु, झाड़, आंवला, आमला, आमली,

बंगला में, आम्ला, आमरो, अम्ला, आबलकी, अम्बीखटा,

अरबी में, अम्लज, अमलज,

फारसी में, आम्लजए, आमलाह, आमलह, आमलय,

अंग्रेजी में Indian goose berry तथा Embelic-Myrobalan, तथा—

लैटिन में Phyllanthus Embelica एवं Embelica officinalis कहते हैं।

विवरण

आंवला-वृक्ष भारत में सर्वत्र पाया जाता है, और आप से आप उपजा हुआ होता है, पर इसके पेड़ उगाये भी जाते हैं। भारत के अलावा बर्मा, लंका, चीन, मलाया, जावा, स्याम, एवं ईस्ट-इण्डिया आदि संसार के अन्य देशों में भी आंवला के वृक्ष अधिक पाये जाते हैं।

आंवला-वृक्ष की उत्पत्ति की एक खौराणिक कथा इस प्रकार है

आदि काल में जब प्रलय से सम्पूर्ण सृष्टि विनष्ट हो गई थी तो उस वक्त ब्रह्म जी ब्रह्म के ध्यान में

लीन थे। उस लीनावस्था में वह इतना अधिक प्रेम-मग्न हो गये कि उसके कारण उसके नयनों में प्रेमाश्रु छलक आये, जिसकी पहली बूँद पृथ्वी पर गिरी तो उसने तुरन्त फलों से भरे-सूरे, एक विशाल आंवले के वृक्ष का रूप धारण कर लिया। उसके बाद, जब देवताओं का आविर्भाव हुआ तो वे उस पहले से ही उगे वृक्ष को देखकर चकराये। उसी समय आकाशवाणी हुई—'हे देवताओं! यह आंवले का वृक्ष है, जो सब वृक्षों में श्रेष्ठ है और स्वयं हरि को प्रिय है। यह सर्व पाप हर्ता, तथा कामद अर्थात् सर्व इच्छा की पूर्ति करने वाला है।'

इस वृक्ष के सम्बन्ध में गरुड़-पुराण में एक दूसरी कथा मिलती है, जो इस प्रकार है :

पार्वती और लक्ष्मी एक बार तीर्थ-यात्रा को निकलीं। पार्वती ने लक्ष्मी से कहा—'देवि, आज मैं स्वकल्पित-किसी नवीन-द्रव्य से हरि की पूजा करना चाहती हूँ।' लक्ष्मी ने उत्तर दिया कि त्रिलोचन महादेव को भी किसी नये पदार्थ से पूजा करने की मेरखी भी इच्छा है। फिर दोनों भक्ति विभोर देवियों के नेत्रों से निर्मल अश्रु-जल भूमि पर गिरा। उसी जल से माघ मास के शुक्ल पक्ष की एकादशी को

आंवले की उत्पत्ति स्वमेव हुई, जिसको देखकर देव और ऋषिगण आनन्द-मग्न हो उठे।

उसी समय से यह वृक्ष तुलसी और बेल के समान ही पवित्र माना जाता है और तभी से इसकी पत्तियों से शिव और विष्णु दोनों की पूजा होती है। हर साल माघ के शुक्लपक्ष की एकादशी को, जिस दिन इस वृक्ष की उत्पत्ति हुई थी, हिन्दू लोग इस वृक्ष पर पुष्पमालायें चढ़ा कर इसकी श्रद्धा-भक्ति से पूजा करते हैं, तथा वर्ष में एक दिन कार्तिक के शुक्लपक्ष की चतुर्दशी को इसके नीचे भोजन बना कर प्रसाद ग्रहण करते हैं और आशा करते हैं कि ऐसा करने से उन पर देवता प्रसन्न होंगे और उनके सारे पाप कट जायेंगे।

उपर्युक्त पौराणिक कथाओं से इतना तो विदित होता ही है कि आंवला वृक्ष अति प्राचीन, परमगुणकारी, स्वास्थ्यवर्द्धक एवं धार्मिक महत्व का भी है।

आंवले के पेड़ दो प्रकार के होते हैं—एक बागी जो बाग-बगीचों में उगाये जाते हैं, और दूसरे जंगली जो आप से आप उगे होते हैं। जो आंवले के पेड़ बाग में उगाये जाते हैं, वे भी दो प्रकार के होते हैं—एक बीजू दूसरे कलमी। बीजू पेड़ के फल छोटे-छोटे होते हैं, पर कलमी के बहुत बड़े-बड़े फल होते हैं, जिन्हें राज

आंवला, शाह आंवला, अथवा अमलजु मलूक कहते हैं। बनारसी आंवले, विशेषकर कलमी बनारसी आंवले, अमरूद के बराबर, गूदेदार व बहुत छोटी गुठली वाले तथा रेशा-रहित होते हैं।

जंगली आंवला के कुछ पेड़ों में बड़े फल लगते हैं, और कुछ में छोटे। परन्तु वे सभी रेशेदार, बड़ी गुठली वाले और कम गूदावाले होते हैं। इन आंवलों को आम बोलचाल में अंवरी या कठ अंवरा कहते हैं। इन जंगली आंवलों को आयुर्वेदीय ग्रन्थों में काष्ठधात्री, क्षुद्रामलक, तथा कर्कट आदि नाम दिये गये हैं।

बीजू आंवले के पेड़ लगभग आम-जामुन के पेड़ों के बराबर ऊँचे होते हैं तथा जंगली के उससे कुछ अधिक ऊँचे। वे पेड़ २० से ३० फुट ऊँचे होते हैं। कलमी आंवले के पेड़ बीजू आंवले के पेड़ से भी छोटे होते हैं, पर उनकी शाखाएँ लम्बी और फैलावदार होती हैं।

आंवले के पेड़ का तना बिल्कुल सीधा नहीं होता। उसकी लकड़ी कुछ ललाई लिये हुये सफेद होती है और काफी मजबूत होती है। लकड़ी के ऊपर छिलका भूरा और लगभग चौथाई इंच मोटा होता है। यह छिलका हर साल उतरता रहता है।

आंवला-वृक्ष की पत्तियाँ, इमली की पत्तियों की

तस्ह-पर उन्से काफ़ी बड़ी होती है—लगभग आध इंच लम्बी ।

हर साल मार्च-अप्रैल तक आंवले के पेड़ की पत्तियाँ झड़ जाती हैं । उसके बाद उसमें नई पत्तियाँ निकलनी आरम्भ हो जाती हैं, और फूल भी । मई मास तक पेड़ पत्तियों से भर जाता है, और उसमें काफ़ी फूल भी आ जाते हैं । उसके बाद उसमें छोटे-छोटे फल लगने लगते हैं, जो शुरू में हरे रंग के होते हैं, मगर जैसे-जैसे फल पकते जाते हैं, उसका रंग हल्का लाल, हल्का हरा, तथा पीले हरे रंग के मिश्रण से जो रंग बनता है, उस रंग का होता जाता है ।

आंवले के पेड़ में बसंत के बाद शाखाओं में हरे-पीले रंग के बहुत छोटे-छोटे राई के दाने जैसे गुच्छों में आंवले के फूल लगते हैं । इसमें नींबू के फूल की सुगन्ध जैसी मंद सुगन्ध आती है ।

आंवले का फूल दो प्रकार का होता है—एक नर फूल और दूसरा मादा फूल । नर फूल डंठल युक्त होता है, तथा मादा फूल डंठल रहित अथवा नाम मात्र के डंठल सहित होता है । समय आने पर मादा फूल के स्थान पर ही आंवले का फल लगता है ।

आंवले का फल कागजी नींबू जैसा गोल, चिकना, गुदेदार, ऊपर-नीचे थोड़ा चपटा होता है । उस पर

लम्बान की तरफ खरबूजे की तरह छः धारियाँ होती हैं । फल की गुठली पर भी छः धारियाँ होती हैं । गुठली हड्डीदार होती है । छोटा और कच्चा आंवला काफ़ी कसैला होता है । पर जब वह पूर्णतः पक जाता है तो उसका कसैलापन कम हो जाता है; और वह खाने लायक सुस्वादु हो जाता है । इसके आंवले का स्वाद कसैलापन लिये हुए खट्टा होता है । ऐसे आंवले को खाकर पानी पीने से पानी मीठा लगता है

आंवले के फल पर अमरूद की भाँति छिल्का नहीं होता है । अतः फल को बिना छीले खाने के काम में लाया जाता है ।

बीजू और जंगली आंवले पौष मास में ही पकना आरम्भ हो जाते हैं जो उतने रसयुक्त नहीं होते जितने माघ से लेकर चैत्र तक के पके चैती आंवले होते हैं । अतः चैती आंवले औषधि आदि सभी कामों के लिये अधिक उपयुक्त होते हैं ।

जब आंवले पेड़ पर पक जाते हैं तो उन्हें तोड़कर और अच्छी तरह सुखा कर काम में लाने के लिये सूखे बर्तनों या बोरों में रख लिए जाते हैं । पके आंवलों को धूप में रखकर सुखाने से वे काले पड़ जाते हैं और उनका गूदा सूखकर फट जाता है, तथा अन्दर की गुठलियाँ बाहर निकल जाती हैं ।

बिना पके ही एकत्र कर सुखाया हुआ आँवला जंगली बेर जैसा या उससे कुछ बड़ा, झुर्रीदार मट-मैला या काले रंग का बिना बीज का होता है। पकी अवस्था में सुखाया हुआ आँवला पीलापन लिये हुये भूरे रंग का होता है, तथा उसे दबाने से वह छः भागों में विभक्त हो जाता है। प्रत्येक भाग में गूदा और गुठली का एक अंश तिकोने भूरे रंग का बीज सहित होता है।

आँवला के पत्ते 'शतपत्र' कहलाते हैं और पूजा के काम में लाये जाते हैं। आँवले की जड़ और लकड़ी का उपयोग चन्दन के स्थान पर किया जाता है।

आँवला की छाल, पत्ते, फूल, फल, जड़ तथा बीज सभी उपयोगी होते हैं और औषधि के काम में आते हैं।

छाल, फूल, फल और पत्र रँगने के काम में भी आते हैं। उत्तम सूखे फलों की अच्छी काली स्याही भी बनती है।

आँवला भारत में उत्तर भारत, अवध, बिहार और पूर्वी देशों में विशेष रूप से उपजता है। हिमालय की तराई में जम्मू से पूर्व की ओर तथा दक्षिण में समुद्री किनारे के देशों में श्रीलंका (सीलोन) तक

बागी और जंगली दोनों प्रकार के आँवला-वृक्ष प्रचुरता से पाये जाते हैं।

काश्मीर और बंगाल में भी आँवला के वृक्ष बहुतायत से पाये जाते हैं।

रासायनिक विश्लेषण

आँवला में प्रोटीन ०.५%, वसा ०.१%, खनिज लवण १.७%, रेशा ३.४%, कार्बोज १४.१%, कैल्सियम ०.७५%, फास्फोरस ०.०२%, जल ८१.२%, तथा लोहा १.२ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम होता है।

आँवले के फल में विटामिन 'सी' अत्यधिक पाया जाता है। जितना विटामिन 'सी' आँवले में होता है उतना किसी भी अन्य फल में नहीं होता। आँवले में प्रति १०० ग्राम में ६०० मिलीग्राम विटामिन 'सी' रहता है।

कच्चे आँवले के सूखे गूदे में ३५% हैनिक एसिड होता है। पर पके आँवले के सूखे गूदे में यह एसिड कम होता है।

उपर्युक्त के अतिरिक्त गुठली रहित सूखे आँवले के गूदे में निम्नलिखित तत्व भी पाये जाते हैं:

ईथर सत्व का एक्सट्रैक्ट जिसमें गॅलिक एसिड आदि शामिल हैं ११.३%, एल्कोहलिक सत्व जिसमें

टैनिन और शर्करा आदि शामिल हैं ३६.१०%, गोंद आदि १३.७४%, सोडा तत्त्व अर्थात् एल्बुमेन आदि १३.०६%, काष्ठोज १७.८०%, खनिज लवण ४.१२%, तथा जल १.८३%।

आंवले के बीजों में कोई क्षारीय तत्त्व नहीं होता। आंवले के पत्तों में १८% टैनिन एसिड होता है और थोड़ी वसा भी।

आंवले की यह विशेषता है, कि इसका विटामिन 'सी' जो एक बहुत ही गुणकारी विटामिन है, आंवले को धूप में सुखाने अथवा आग पर उबालने से बहुत कम या बिल्कुल नहीं नष्ट होता। यही कारण है कि इसकी चटनी, मुरब्बा, अचार और सूखा चूर्ण आदि सभी उपयोगी होते हैं और लाभ करते हैं। सूखे आंवले और हरे आंवले में गुण की दृष्टि से बहुत कम अन्तर होता है।

एक ताजे आंवले में एक नारंगी की अपेक्षा बीस गुना अधिक विटामिन 'सी' रहता है। अर्थात् दो बहुत बड़ी-बड़ी नारंगी या संतरा या नींबू व ४ केलों में जितना विटामिन 'सी' मिलेगा उतना अकेले एक आंवले में मिल जायगा।

जब हम कहते हैं कि किसी खाद्य वस्तु में विटा-

मिन 'सी' अधिक होता है, तो इसका मतलब यह होता है कि उस वस्तु में वह गुण अधिक होता है जो हमारे शरीर के तन्तुओं को शक्ति और स्वास्थ्यप्रदान करता है; शरीर को रोगाणुओं के आक्रमण से बचाता है, बच्चों की बाढ़ रुकने से बचाता है, प्रकृत और प्राप्ति-शय के कार्यों का सुचारुरूप से चलने में मदद करता है, बुढ़ापे हरे रखता है, शरीर की जीवनी शक्ति को बढ़ाता है, तथा द्रवों और मसूढ़ों को वज्र के समान मृत्युपर्यंत सुदृढ़ बनाये रखता है।

वस्तुतः विटामिन 'सी' एक ऐसा नाजुक विटामिन है जो ताप से नष्ट हो जाता है। इसीलिये आंवले के अतिरिक्त जिन अन्य फलों और सब्जियों में यह विटामिन पाया जाता है, उन्हें आग और धूप के संसर्ग से बचाया जाता है ताकि उनका विटामिन 'सी' सुरक्षित रहे और गुण करे। पर आंवला इस तथ्य का अपवाद है। कारण, आंवले में जो एक खास किस्म की खटास होती है वह विटामिन 'सी' की बहुत कुछ रक्षा करती है। दूसरे आंवले में कुछ ऐसे अन्य तत्त्व भी होते हैं जो ताप से उनमें स्थित विटामिन 'सी' की रक्षा करते हैं। पर जब आंवलों को बहुत देर तक उबाला जाता है और उसके बाद घी या तेल में तला जाता है, तत्पश्चात् अधिक मसाला डालकर खटाई

डालकर उन्हें भूना जाता है, तब उनका अधिकांश विटामिन 'सी' अवश्य नष्ट हो जाता है।

स्वास्थ्य रक्षा के लिये मनुष्य को प्रतिदिन ५० मिलीग्राम विटामिन 'सी' की जरूरत होती है। इतना विटामिन 'सी' १.६ औंस आंवला के रस में मिल जाता है जब कि उतना ही विटामिन सी संतरे के चार आउंस और टमाटर के ८ औंस रस में मिलता है।

आंवला के गुण-धर्म

आंवला मानव-स्वास्थ्य के लिए एक अत्यन्त गुणकारी फल है। पर इसके अति सस्ता होने तथा सर्वत्र बहुतायत से प्राप्त होने की वजह से हम इसके गुणों पर उतना ध्यान नहीं देते जितना देना चाहिए। आयुर्वेद में आंवले के गुणों की मुक्तकण्ठ से प्रशंसा की गयी है। उसमें बताया गया है कि जिस प्रकार देवताओं में ब्रह्मा, विष्णु और महेश सर्वोपरि हैं उसी प्रकार फलों में आंवले को सर्वोत्तम फल समझना चाहिए। यह त्रिदोष-नाशक है, स्वस्थ शरीर को अक्षय यौवन और शाश्वत सौन्दर्य देता है, साथही अस्वस्थ शरीर को स्थायी स्वास्थ्य प्रदान करता है।

वैद्य, एलोपैथ, होमियोपैथ, हकीम, तथा प्राकृतिक चिकित्सक—सभी आंवला के गुणों पर मुग्ध हैं।

रक्त के दोषों को दूर करने में जितना आंवला महत्वपूर्ण सिद्ध होता है, उतना अन्य कोई फल नहीं। हमें अपने स्वास्थ्य और सौन्दर्य को अक्षुण्ण बनाये रखने के लिये आंवले का सेवन प्रतिदिन नियमित रूप से करना चाहिए। पर दैनिक आवश्यकता की पूर्ति के लिये यह जरूरी है कि ताजा आंवला बारहों मास उपलब्ध होता रहे। किन्तु यह फल साल में केवल ३-४ मास ही ताजा पाया जाता है। अतः जब ताजे आंवले उपलब्ध न हों तो सूखे आंवले काम में लाने चाहिए। लाभ दोनों प्रकार के आंवलों का एकसा ही है, कारण आंवले की ही यह विशेषता है कि उसके अधिकांश गुण सुखाने, उबालने आदि से नष्ट नहीं होते अपितु बने रहते हैं।

आंवला के वृक्ष की छाया नीम के वृक्ष की छाया की भाँति सुखदायक तथा स्वयं वृक्ष वायु-शोधक है। जहाँ आंवले का वृक्ष होता है, वहाँ का वातावरण शुद्ध रहता है और वहाँ बीमारी फैलने का डर कम रहता है।

जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, आंवला में रसायन के गुण भी विद्यमान होते हैं, जिससे इसमें वृद्ध को युवा बना देने की अद्भुत शक्ति होती है। अतः बूढ़े व्यक्ति नियमित रूप से इसे सेवन करके नवयुवकों

जैसी काया और स्फूर्ति का आनन्द ले सकते हैं। प्राचीन काल में आँवले से ही बस च्यवनप्राश का सेवन करके वृद्ध च्यवन ऋषि ने पुनः नवयौवन प्राप्त किया था, और इस वर्तमान काल में भी स्वर्गीय श्री मन्मोहन मालवीय जी ने अपनी वृद्धावस्था में एक बार आँवले का कल्पे किया और इसके रासायनिक गुणों से बहुत लाभ उठाया था।¹ गरज यह कि आँवले को किसी भी विधि से सेवन कीजिए, आपको च्यवनप्राश के ही गुण प्राप्त होंगे।

एक अच्छा पुष्ट आँवला एक अण्डे से अधिक बलदायक होता है, अतः शाकाहारी इसे अण्डे के बदले सेवन करके अण्डे की शक्ति का लाभ उठा सकते हैं।

सूखे आँवले के महीन चूर्ण का उबटन बनाकर प्रयोग करने से शरीर कान्तिमय बनता है।

आँवले के चूर्ण में घी, शहद (बराबर-बराबर नहीं), और तेल मिलाकर खाने से एक मास के भीतर ही मनुष्य की कायापलट हो जाती है; उसे नवजीवन की प्राप्ति हो जाती है, और सौन्दर्य में अनुपम निखार आ जाता है। मात्रा ४० से ६० ग्रैन।

सूखे फल शरीर और बालों का मूल खूब साफ करते हैं। इसलिये साबुन की जगह काम में आते हैं।

साबुन से तो शरीर की त्वचा और बालों को बड़ी हानि पहुँचती है। परन्तु यह दोष सूखे आँवले में बिल्कुल नहीं होता, उल्टे सूखा आँवला मूल, काढ़ने के अतिरिक्त त्वचा और बालों को शक्ति, सुन्दरता और कोमलता प्रदान करता है।

आँवले में लवण-रस को छोड़कर शेष सभी रस विद्यमान होते हैं। परन्तु इसमें अम्ल और कषाय-रस की प्रधानता होती है, जिसकी वजह से यह पाचक और संग्राहक होता है। आँवले के अम्ल रस की यह विशेषता है कि वह शरीर की श्लैष्मिक झिल्ली को किसी प्रकार का क्षोभ नहीं पहुँचाता। इसलिए भोजन के आदि, मध्य और अंत—तीनों में आँवले का सेवन अत्यन्त उपयोगी होता है।

आँवला अम्ल-गुण के कारण वायु को, मधुर तथा शीत गुण के कारण पित्त को, तथा कर्षय-गुण के कारण कफ को क्षान्त करता है। इसीलिये इसमें वैद्यगण त्रिदोष-नाशक कहते हैं।

आँवला रक्त-शोधक, रुचिकारक, ग्राही तथा मूत्रल है। इसी से यह वात-रक्त, रक्तपित्त, रक्तप्रदर, बवासीर, अजीर्ण, अतिसार, प्रमेह, श्वास-कास, कब्ज, पाण्डु, और क्षय आदि रोगों का शमन करता है।

आंवला, हृदय और मस्तिष्क को शक्ति देता है। आंखों की रोशनी आंवले के प्रयोग से असाधारण रूप से बढ़ती है। आंवला के सेवन से बुद्धि तीव्र होती है और मन में सात्विक भावों का उदय होता है। मानसिक उत्तेजना और दिमागी गर्मी वाले विकारों को ही आंवला नष्ट नहीं करता, बल्कि व्यक्ति को वह सदाचारी और संयमी बनाने में भी सहायक होता है।

बच्चों और गर्भिणी स्त्रियों के लिये तो आंवले को एक आवश्यक खाद्य पदार्थ ही समझना चाहिए।

चर्म विकारों में आंवले के आन्तरिक प्रयोग के साथ-साथ यदि इसके जल के द्वारा स्नान भी किया जाय तो आशातीत लाभ होता है।

आंवला के नवीनतम परीक्षणानुसार यह रक्त को मांदा करनेवाली औषधियों में सर्वोत्तम पाया गया है। गत महायुद्ध के भीषण संहार में घायल सिपाहियों के बहते हुए रक्त को बन्द करनेवाली दवाइयों में आंवला सर्वोत्तम सिद्ध हुआ था।

ताजा आंवला खाने में कसैला, किंचित् अम्ल-कटु, मधुर, शीतल, हल्का, रुक्ष, दस्तावर होता है। यह शोथ, विष-ज्वर प्यास, मोटापा, मतली, अफरा, मूत्रकृच्छ्र,

थकावट, कब्ज, कुष्ठादि रक्त-विकार, एवं वीर्य-दोष-नाशक है, तथा वीर्य-जनक है।

सूखा आंवला कुछ कड़ुआ, खट्टा, चरपरा, मीठा, कसैला, हड्डी जोड़ने वाला, धातुवर्द्धक, नेत्रों और केशों को हितकारी, देह की कांति को बढ़ाने वाला तथा त्रिदोष-नाशक है। यह धारक, रक्त-स्राव, उदर-रोग, रक्ततिसार, और अम्लपित्त में सब प्रकार से उपयोगी और श्रेष्ठ है।

भोजन के आदि, मध्य और अंत में कच्चा, भुना या उबाला हुआ आंवला अथवा उसका मुरब्बा खाना स्वास्थ्य के लिये उत्तम है। दही में आंवला मिलाकर खाने से दही का अभिष्यन्दी दोष दूर हो जाता है तथा गर्मी, पित्त एवं रक्तदोष का निवारण होता है। आंवले के साथ दही को रात में भी खा सकते हैं, कोई विकार नहीं होने पावेगा। परन्तु वात-प्रधान रोगों में तथा प्रसूति-विकारों में आंवले का सेवन हितकारी नहीं होता।

रक्त में एकत्रित विजातीय द्रव्यों को दूर करने के लिए रसायन-शास्त्रियों ने आंवले को अद्वितीय माना है। अतः आंवले का नियमित रूप से सेवन करके और इस तरह से अपने शरीर के रक्त को विजातीय द्रव्यों से रहित करके कोई भी व्यक्ति सभी

रोगों और वृद्धावस्था पर विजय प्राप्त कर नवजीवन प्राप्त कर सकता है। सफरजन और जैतून में भी यह गुण पाया जाता है, परन्तु ये वस्तुएँ तो विदेशी हैं, भारतीय नहीं, ऐसी स्थित में हमारे चरकादि महा-षियों ने रक्त-शोधन के लिये आंवले को भारतवर्ष में अद्वितीय बताया है और रसायन औषधियों में सर्वोच्च स्थान दिया है।

आंवले का ताजा रस शीतल, मृदु विरेचक, मूत्र-शोधक, तथा नेत्र-रोग-नाशक होता है। रस के साथ कैथ का रस, पीपल चूर्ण और मधु मिलाकर सेवन करने से हिक्का-रोग में; केवल मधु मिलाकर पीने से प्रमेह, श्वेतप्रदर, बहुमूत्र में; इसे घृत के साथ छौंक कर पीने से ज्वर में; गाय के पुराने घृत में पकाकर पीने से वातरक्त में; ताजे गोघृत में मिलाकर पीने से मूर्च्छा रोग और वीर्यनाश में; चीनी और मिश्री मिलाकर पीने से पित्त शूल और योनि दाह में; पुराना गुड़ मिलाकर सेवन करने से शीतपित्त में; इसमें ईख का रस मिलाकर पीने से मूत्रकृच्छ्र, उदरदाह और अम्लपित्त में; हल्दी-चूर्ण और मधु मिलाकर पीने से वमन में; इसे पका केला, शहद और मिश्री मिलाकर चाटने से स्त्रियों के सौरोग में; शहद और पीपल-चूर्ण मिलाकर लेने से हिक्का और श्वास-रोग में; मधु, घृत, और

दूध मिलाकर लेने से रक्तातिसार में लाभ होता है तथा रस के साथ बायबिडंग व मुलैठी चूर्ण-समभक्ष्य और मधु मिलाकर एक मास तक सेवन करने से आयु और बल की वृद्धि होती है।

आंवले की गुठली में जो बीज होते हैं वे कसैले, मधुर, वीर्यजनक तथा प्रदर, वमन, वात, पित्त, ज्वर और क्राश नाशक होते हैं।

बीजों को पीस मधु मिला बार-बार चाटने से बहुमूत्र में लाभ होता है। बीजों को घी में भून और कांजी में पीस माथे पर लेप करने से नकसीर में लाभ होता है तथा बीजों को कूटकर, पानी में उबाल और छानकर उसमें नेत्र-प्रक्षालन करने से बहुत दिनों की दुखती हुई आँखों में लाभ होता है।

आंवले की हरी, ताजी, कोमल पत्तियों को पीसकर मक्खन, दही या ताजे छाँठ के साथ सेवन करने से अजीर्ण और अतिसार में लाभ होता है।

पत्तियों को पानी में उबाल कर इस पानी से कुल्ला करने से मुख के भीतर के छालों एवं फुन्सियों में लाभ होता है।

आंवले की लकड़ी पानी में नहीं सड़ती। इसलिए कुओं में नीमचक आदि इसी के बनाये जाते हैं। इसकी पत्तियों से चमड़ा भी सिझाया जाता है।

बड़ोदा में इसकी पत्तियों के साथ मेथी को पीसकर और पानी मिला तय्यार किया हुआ फांट पुरातन प्रवाहिका में दिया जाता है।

आंवले की कुछ प्रयोग-विधियाँ

आंवले को सुखाना—हरे आंवले में जितने स्वास्थ्य-वर्द्धक गुण होते हैं लगभग उतने ही गुण सूखे आंवले में भी होते हैं बशर्ते कि हरे आंवले ढंग से सुखाकर उपयोग के लिये रखे जायें। आंवलों को सुखाने का एक अच्छा ढंग यह है कि उन्हें धीरे-धीरे कूटकर छोटे-छोटे टुकड़ों में कर लिया जाय और धूप में फैलाकर झटपट सुखा लिया जाय। सूख जाने पर उनके गूदे को बारीक पीस लिया जाय। इस प्रकार के बने चूर्ण में प्रति ग्राम १० से १६ मिलीग्राम विटामिन 'सी' रहता है। विशेष रीतियों से सुखाने पर विटामिन 'सी' की-और अधिक मात्रा सुरक्षित रह जाती है। चूर्ण के रखे रहने पर धीरे-धीरे विटामिन नष्ट होता रहता है, विशेषकर यदि चूर्ण नमी वाले या गरम स्थान में रखा रहे। परन्तु फिर भी साधारण रीति से रखा रहने पर आंवला-चूर्ण महीनों तक नहीं बिगड़ता और उपयोगी बना रहता है। चूर्ण को यथासम्भव सूखे और ठंडे स्थान पर रखना चाहिए।

ताजा कच्चा आंवला खाना—आंवले का शत प्रतिशत लाभ उठाने के लिए रोज प्रातःकाल एक या दो बड़े, पुष्ट, पके और ताजे आंवले दाँतों से काटकर और खूब चबा-चबा कर खाने चाहिए। इसके अतिरिक्त आंवला भोजन के आरम्भ, अंत और मध्य किसी भी समय खाकर लाभ उठाया जा सकता है। भोजन के ५-७ मिनट पहले खाने से यह पेट के पाचक रसों को उत्तेजित करके भूख बढ़ाता है और भोजन के बीच और अंत में खाने से वह खाये हुए भोजन को पचने में अच्छी मदद करता है।

आंवले का नाश्ता—रोज सुबह नाश्ते में यदि आंवला और दूध लिया जाय तो यह सर्वोत्तम नाश्ता सिद्ध होता है। नाश्ता करते वक्त आंवले को दाँतों से काट-काट कर खाते जाना चाहिए और बीच-बीच में दूध पीते जाना चाहिए। ऐसी दशा में दूध का स्वाद बहुत बढ़ जाता है और दूध पीने का लाभ भी अधिक होता है। क्योंकि दूध के साथ आंवला खाने से दूध शीघ्र पचता है।

आंवले की चटनी—यदि भोजन के साथ काट-काट कर कच्चा आंवला खाना पसंद न हो तो उसको निम्नलिखित ढंग से उसकी चटनी बनाकर मजे से

खायी जा सकती है, जिससे स्वाद के साथ आंवले के गुणों की भी उपलब्धि होगी:—

ताजे; पके और पुष्ट आंवलों को लाकर उनको कुचल लें। फिर गुठली अलग करके गूदे को सिल पर महीन पीस लें। अत्यधिक स्वादिष्ट चटनी बन जायगी। जी चाहे तो इस चटनी में हरी मिर्च भी डालकर पीसी जा सकती हैं। ऐसा करने से जो चटनी बनेगी वह और भी जायकेदार बनेगी और साथ-साथ लाभकारी भी। इस चटनी से पित्त, कफ और दाह आदि में शान्ति प्राप्त होती है।

आंवले का शरबत—पहले ताजे और रसीले आंवलों को लाकर उन्हें लकड़ी या पत्थर के खरल में कूट-पीसकर उनका १ पाव रस निकालें। उसके बाद सेवती गुलाब के ताजे फूलों का २॥ से ५ तोला तक रस निचोड़ें। फिर दोनों को एक में मिला लें, साथ में १ सेर मिश्री का चूर्ण भी मिला दें। तत्पश्चात् सब को मंद आंच पर पको कर शरबत बना लें। इस शरबत को १ तोला तक की मात्रा तक सेवन करने से पित्त-प्रकोप, लू के लगने से हुआ ज्वर तथा वमन एवं मूर्च्छा में लाभ होता है। यह शरबत पुराने बवासीर में भी लाभदायक है।

आंवले का तेल—आंवले का रस, काई का रस, तथा भांगरे का रस ४-४ सेर, शुद्ध तिल का तेल ३ सेर एकत्रकर, सबको कलईदार बड़ी कढ़ाई में भर दें। फिर उसमें बालछड़, छोटी इलायची, कपूरकचरी, लौंग, दालचीनी, तेजपात १-१ तोला, तथा सफेद चन्दन का बुरादा, खस व गुलाब के फूल १०-१० तोले लेकर उन्हें जल में पीस और लुगदी बना उपर्युक्त कढ़ाई के बीच में रख दें। साथ ही साथ नागरमोथा, मुलंठी, कमल के फूल, गिलोय, मजीठ, केवड़े की जड़ और त्रिफला २-२ तोला, लेकर इन्हें जौकट कर ८ सेर पानी में चतुर्थांश क्वाथ सिद्ध कर व छानकर उसी में मिला दें और सबको घीमी आंच पर पकावें और जब केवल तेल बच रहे तो आग पर से उतार कर छान लें, फिर उस तेल में थोड़ा बेंजोल डालकर एक दिन और एक रात पड़ा रहने दें। बाद में रूह गुलाब, रूह केवड़ा, रूह हिना, रूह मोतिया और इत्र मौलसिरी ६-६ माशे तथा सत पोदीना, रूह खस व रूह दवनमस्त १-१ तोला भलीभाँति मिला बोतल में डाट लगाकर रखें।

इस तेल के लगाने से बाल अत्यन्त मुलायम हो जाते हैं और एक दिन लगाने से उसकी भीनी-भीनी सुगन्ध कई दिनों तक बनी रहती है।

इस असली आंवले के तेल को बालों में सदा लगाने से बाल बढ़ते हैं और कभी सफेद नहीं होते। साथ ही यह तेल हर प्रकार के सिरदर्द, बालखोरा, मूच्छा, सिर में चक्कर आना आदि, सभी प्रकार की मस्तिष्क की कमजोरी से होने वाले रोगों को एकही अनुपमेय औषधि है। यह आयु० विश्वकोषकार का स्वनिर्मित प्रयोग है।

आंवले का तेल बनाने की अत्यन्त सरल विधि—

आंवलों का रस १ सेर में सम भाग नारियल का शुद्ध तेल अथवा तिल का तेल मिला धीमी आँच पर पकावें। तेल मात्र शेष रहने पर आग पर से नीचे उतार कर उसमें पनड़ी के ५ सूखे पत्ते मिला रखें। २ दिन बाद छान कर काम में लावें। यह तेल मस्तक को ठंडा रखता है तथा बालों को काला एवं हर रोग से रक्षा करता है।

आंवले का मुरब्बा—उत्तम पके हुये एक सेर आंवलों को कोंचनी से अच्छी तरह कोंच कर चूने के पानी में रात भर भिगो रखें। दूसरे दिन प्रातःकाल खूब औंटे हुये दो सेर जल के ऊपर किसी टोकनी में रख बफारा देवें, उसके बाद वस्त्र से पोंछकर शक्कर या मिश्री की चारत्तारी चाशनी में उन्हें डुबो कर अमृतबान में भर रखें। १५ दिन बाद सेवन करें। यह मुरब्बा ४ या ५ वर्षों तक नहीं

बिगड़ता। यह मुरब्बा पाचक, दीपक, शीतल, दाह मिटाने वाला, पित्तनाशक और पुष्टिकारक होता है। यह प्रकृति को कोमल करता, आमाशय तथा आँतों की ओर मवाद गिरने का रुद्धक तथा आमातिसार और बवासीर में लाभदायक होता है।

आंवले का मुरब्बा नं० २—ताजे आंवलों को दूध में पकाकर दूध में ही प्रथम तीन दिन तक उन्हें धूप में रखें। प्रतिदिन दूध को बदलते रहें। फिर अच्छी तरह धोकर और पोंछकर शहद या चीनी की चाशनी में डुबो दें। शहदवाला मुरब्बा शीतकाल में और शक्कर वाला गर्मियों में सेवन करें।

आंवले का मुरब्बा नं० ३—इस प्रकार के मुरब्बा को बनाने के लिये बनारसी कलमी आंवलों को काम में लाना चाहिए। क्योंकि उनका मुरब्बा जायकेदार और अच्छा होता है और वे काफी बड़े एवं गूदेदार होते हैं।

आंवलों को घिसकर या कद्दूकस पर कसकर उनका गूदा एक काँच के पात्र में डाल दिया जाय, और ऊपर से थोड़े गुलाब के ताजे फूल छोड़ दिये जायँ। अब उस पर शुद्ध मधु इतना डाला जाय कि गूदा और फूल दोनों मधु से तर हो जायँ। उसके बाद उसे ढक्कन से ढक दिया जाय और ८-१० दिनों या

एक सप्ताह तक रोज पात्र को ४-५ घण्टे धूप में रखा जाय। इस तरह से मुरब्बा पक जावेगा, बस, दो दिन बाद उसे खाने के काम में लाया जाय। इस मुरब्बे को रोज १ तोले की मात्रा में लेना चाहिए और ऊपर से गाय का धारोष्ण दूध पीना चाहिए। यह गर्मी के दिनों में प्रातःकाल का अति उत्तम नाश्ते का काम करता है।

यह मुरब्बा स्वास्थ्य की दृष्टि से अति उत्तम है। क्योंकि इसके बनाने में प्रथम तो इस बात का खयाल रखा जाता है कि इसके गुण-धर्म नष्ट न हों, दूसरे, मधु में रहने से इसकी स्वास्थ्यवर्द्धक शक्ति बहुत बढ़ जाती है, तीसरे यह आग के संसर्ग से नहीं अपितु सूर्य की किरणों से पकता है, और चौथे, इसका सेवन अकेले नहीं बल्कि गुलाब के फूल और दूध के साथ होता है।

इस मुरब्बे को यदि गर्भिणी स्त्री सेवन करे तो न केवल वह स्वयं स्वस्थ रहे, बल्कि स्वस्थ सन्तति भी उत्पन्न करे।

यह मुरब्बा, ठंडा, तर, तथा हृदय, मस्तिष्क, और वात-संस्थान को शक्ति प्रदान करने वाला होता है। यह तृप्तिदायक होता है, तथा चाँदी का वरक लगा कर प्रातःकाल खाने से दाह तथा कमजोरी को दूर

करता है। कुछ अच्छे डाक्टर कैल्सियम के स्थान पर आंवले के मुरब्बे का सेवन अपने मरीज को कराना पसंद करते हैं। यह काम इस मुरब्बे से शत प्रतिशत सिद्ध हो सकता है।

आंवले का अंचार—डेढ़ सेर आंवला, एक छटांक कटी हुई लाल मिर्च, एक छटांक राई का चूर्ण, दो छटांक नमक, आधी छटांक हल्दी, एक चाय के चम्मच बराबर मेथी की बुकनी, आधा चम्मच बारीक हींग, तथा एक चम्मच चीनी एकत्र कर सर्वप्रथम आंवलों की अच्छी तरह उबालिए। तत्पश्चात् उनके अन्दर की गुठलियों को निकालकर टुकड़ों को साफ बर्तन में रखिए। उसके बाद ऊपर बताये गये सभी मसालों को एक बर्तन में रख उसमें एक कटोरी तेल कड़कड़ा कर डालिए। तत्पश्चात् उसमें आंवलों के टुकड़ों को हल कीजिए, और भरणी में भरकर दो दिन के बाद एक पाव तेल अच्छी तरह गरम करके और ठंडा करके डालिए। बस, अंचार तय्यार।

आंवलों को सुरक्षित रखने की विधि—सर्वप्रथम आंवलों को खोलते हुये पानी में छः-सात मिनट तक डुबोकर रखना चाहिए। तत्पश्चात् उन्हें नमक के खूब पके खैर में रख छोड़ना चाहिए। आंवलों को इस ढंग से

रखने से उनका गुणकारी तत्व विटामिन 'सी' नष्ट नहीं होने पाता ।

गंदे पानी को साफ करना—आंवले की लकड़ी में गंदे पानी को साफ करने का एक विशेष गुण है । इसकी लकड़ी के टुकड़े या छोटी-छोटी टहनियाँ तोड़ कर गंदे पानी से भरे हुए कुएँ आदि में डाल देने से पानी की सारी गंदगी साफ हो जाती है । इसीलिये कुओं की नींव बनाने में आंवले की लकड़ी का विशेष रूप से प्रयोग किया जाता है ।

आंवला स्ववेश—जिस प्रकार अन्य फलों का स्ववेश बनाता है उसी प्रकार आंवलों का भी स्ववेश बनाकर उससे उत्तम पेय का काम लिया जाता है ।

आंवले से साबुन का काम—आंवले के पानी से मैल खूब साफ होता है । थोड़े से आंवले के टुकड़े रात भर पानी में भिगो रखें । सुबह को उन आंवलों को पानी में मलकर छान लें और उससे बालों को मलकर साफ करें । ऐसा करने से बाल साफ, सुन्दर, मुलायम, काले और लम्बे हो जायेंगे ।

आंवला पाक—उत्तम पके आंवलों को १२ घंटे जल में भिगो रखें । फिर निकाल कर उन्हें ताजे पानी में दो घंटे तक पकावें । अच्छी तरह गरम हो जाने पर गुठली अलग कर सिल पर पीस, लुगदी बना गाढ़े

के कपड़े में छान लें व घी में भून लें । उक्त क्वाथ-जल में तिगुनी मिश्री मिला, पाक की चाशनी बना उसमें आंवलों के भूने कल्क को मिला पाक जमा दें । मात्रा १ से ४ तोला ।

यह पाक अत्यन्त स्वादिष्ट, मृदुरेचक तथा कब्ज नाशक होता है । अम्लपित्त, भूख की कमी और अजीर्ण आदि में भी यह पाक लाभदायक सिद्ध होता है ।

लघु च्यवनप्रास—उत्तम बड़े-बड़े पुष्ट आंवले ५०० नग लेकर एक मिट्टी के घड़े में डालें, तथा उसी पात्र में दूध और जल १०-१० सेर डालकर धीमी आँच पर पकावें । दूध और जल का चौथाई भाग शेष रहने पर उतार ले । फिर कलईदार बर्तन पर गाढ़े का मज-बूत छाना बाँधे तथा उसके ऊपर आंवलों को शेष दूध व जल सहित खूब मसलें । सब गूदा छनकर भीतर पात्र में आ जाने पर उसे ३० तोला घी में अच्छी तरह भून लें, जिसमें जल का अंश न रहने पावे । फिर छः सेर मिश्री की चाशनी तय्यार कर उसमें यह भुना हुआ गूदा मिला थोड़ा और पकावें । बाद को नीचे उतार कर उसमें वंशलोचन १६ तोला, पीपल ४ तोला, चन्दन का बुरादा खूब महीन पीसा हुआ १ तोला तथा

इलायची व तेजपत्र २-२ तोला चूर्ण कर मिलावें और घी के चिकने पात्र में सुरक्षित रखें। लघु च्यवनप्राश तय्यार हो गया। मात्रा २-३ तोला तक दिन में दो बार लेकर ऊपर से १ पाव तक पकाया हुआ गरम-गरम गाय का दूध पीवें। जिनके उदर में वात-विकार होवे इसके खाने के आधे घंटे बाद दूध पीवें। यह उत्तम वीर्यवर्द्धक और त्रिदोषनाशक है।

—:०:—

आंवला द्वारा रोग-निवारण

१—उदर रोग

कब्ज १—आंवलों का चूर्ण ४० से ६० ग्रेन की मात्रा में रोज रात को सोते समय पानी के साथ सेवन करने से कुछ ही दिनों में कठिन से कठिन कब्ज दूर हो जाता है।

२—रात को सोते समय दो या तीन माशा सूखे आंवलों का चूर्ण दूध के साथ लेने से प्रातःकाल टट्टी साफ हो जाती है।

३—दो या तीन माशा सूखे आंवलों को रात भर पानी में भिगोकर सुबह उठते ही उन्हें मसल कर उनका पानी निचोड़ लें, और मधु मिलाकर सेवन करें तो कब्ज से छुटकारा मिले।

४—आंवला ४ ड्राम, हरड़ चार ड्राम, रेवन्द चीनी एक ड्राम लेकर एक पाउन्ड पानी में काढ़ा बनावें। दो आउन्स की मात्रा में यह काढ़ा दिन में तीन बार सुबह, दोपहर, शाम पीवें तो दस्त साफ होकर कब्ज दूर हो जाता है, साथ ही पेशाब भी खुलकर आने लगता है।

५—एक आंवला और एक छोहारा रात में एक छटाँक पानी में भिगो दें सबेरे मसलकर छान लें और

दिन में २-३ बार २-२ चम्मच की मात्रा से पीवें तो शौच खुलकर हो जायगा ।

मन्दाग्नि १—आँवले के चूर्ण को पानी, घी, या शहद के अनुपान से रात्रि में सेवन करने से मन्दाग्नि में लाभ होता है ।

२—सूखे आँवलों का चूर्ण, सेंधा नमक और जल के साथ सेवन करने से मन्दाग्नि ठीक हो जाती है ।

बवासीर १—आँवलों का चूर्ण लगभग ६० ग्रेन फाँक कर ताजा मट्ठा पीने से बवासीर कुछ ही दिनों में ठीक हो जाती है ।

२—ताजे आँवलों की चटनी, अश्रधा कच्चे आँवलों को भूनकर नियमित रूप से खाने से बवासीर में लाभ होता है ।

बवासीर के मस्सों से रक्त-स्राव—आँवले के चूर्ण को दही की मलाई के साथ सेवन करने से बवासीर के मस्सों से रक्त-जाना बंद हो जाता है ।

भूख न लगना—आँवलों का ताजा रस सेवन करने से, या सूखे आँवलों के चूर्ण को पानी के साथ फाँकने से भूख कड़ाके की लगने लगती है ।

पेचिश—एक से तीन ड्राम की मात्रा से आँवले का रस दिन में तीन बार पीने से पेचिश अच्छी हो जाती है ।

समस्त उदर-रोग—आँवले के चूर्ण को गोमूत्र के साथ सेवन करने से पेट के लगभग सभी रोगों में उपकार होता है ।

रक्तातिसार—ताजे आँवलों के रस में शहद, घी और दूध मिलाकर सेवन करने से रक्तातिसार दूर होता है ।

दस्त—९ माशा भुनी आँवला की कोमल पत्तियों को भुनी मेथी के साथ पीसकर पीने से दस्त की बीमारी ठीक हो जाती है ।

संग्रहणी—३ माशा आँवले का चूर्ण भोजन के बाद लेने से संग्रहणी अच्छी हो जाती है ।

विशेष ज्वर और अतिसार—ताजे आँवलों को पीस और पानी में घोल-छानकर, उसमें अंगूर का रस व शहद मिलाकर शर्बत बनावें । यह शर्बत ज्वर विशेष और अतिसार रोग में उपकारी सिद्ध होता है । यह प्यास को दूर करता है ।

बालकों के अतिसार पर—आँवले के बीज दो भाग, चित्रक की जड़ एक भाग, हड़, पीपल और काला नमक आधा-आधा भाग । इन सबका मिश्रित चूर्ण बनालें । अवस्थानुसार उचित मात्रा में गुनगुने जल से प्रातः-सायं सेवन कराने से बालकों का अतिसार अच्छा हो जाता है ।

संग्रहणी और अतिसार—सूखे आँवलों का ५० ग्रेन चूर्ण या ताजे आँवलों का दो ड्राम रस दिन में तीन बार लेने से संग्रहणी और अतिसार दोनों में बड़ा लाभ होता है। चूर्ण को मीठा के साथ लेने से शीघ्र लाभ होता है।

पित्तजन्य मतली या कैं—आँवले के रस में शहद मिलाकर रोगी को चटाने से पित्त-प्रकोप के कारण मतली या कैं की प्रवृत्ति होती हो तो वह शांत हो जायगी।

अम्लपित्त—दो तोला आँवले के रस में एक माशा जीरे का चूर्ण और थोड़ी सी मिश्री मिलाकर सुबह शाम पीने से ७ से १४ दिनों में अम्लपित्त का रोग पूर्णतः आराम हो जाता है।

पीलिया-रोग—सूखे आँवलों को गुड़ के साथ कुछ दिनों तक सेवन करने से पीलिया-रोग से निजात मिल जाती है।

मुँह के छाले—पित्त-प्रकोप के कारण यदि मुख में छाले पड़ गये हों तो आँवला-वृक्ष की जड़ की छाल को पीसकर और उसमें शहद मिलाकर लेप करने से लाभ होता है। पत्तों के कषाय से गरारा करने से भी मुँह के छाले मिट जाते हैं।

वमन—सूखे आँवले के चूर्ण में चन्दन का चूर्ण तथा शहद मिलाकर खाने से वमन की प्रवृत्ति दूर होती है।

पित्तजनित शूल (१)—ताजे आँवलों के रस में शहद या खाँड मिलाकर चाटने से पित्तजनित शूल शांत होता है।

(२) आँवलों के चूर्ण में घी और मिश्री मिलाकर खाने से भी पित्तजनित शूल की शान्ति होती है।

पित्तजन्य गुल्म—आँवले का रस, ईख का रस, तथा हड़ का क्वाथ, सम भाग लेकर, साथ ही सबके वजन से चौथाई घृत को मिला यथाविधि घृत को सिद्ध करलें। इस घृत के सेवन से पित्तजन्य गुल्म-रोग का नाश हो जाता है।

पित्तजन्य मिरगी—ताजे आँवलों के ८ सेर रस में ५ तोले मुलहठी का कल्क और आध सेर गोघृत मिला, हल्की आँच पर पका, घृत को सिद्ध कर लें। इस घृत के सेवन से पित्तजन्य मिरगी में विशेष लाभ होता है।

पित्तजन्य मूर्च्छा—आँवलों के ताजे रस में आधा भाग गोघृत मिला थोड़ा-थोड़ा दिन में कई बार पीने

से और ऊपर से गुनगुना दूध पीने से कुछ ही दिनों में पित्तजन्य मूर्च्छा-रोग शान्त हो जाता है।

सब प्रकार का पित्त-प्रकोप—किसी कारण से पित्त-प्रकोप होकर भ्रम, आँखों में अंधकार आदि लक्षण दिखे तो दो तोले आंवले के रस में सम भाग मिश्री मिलाकर पिलावें, अवश्य लाभ होगा।

कृमि-रोग—ताजे आंवलों का रस एक औंस रोज पीने से २-४ दिन में ही पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

वायुगोला—आंवले के काढ़े में खाँड़ मिलाकर सेवन करने से कुछ ही दिनों में वायुगोला की बीमारी चली जाती है।

मधुमेह—ताजे आंवलों के रस में मधु मिलाकर सेवन करने से मधुमेह ठीक हो जाता है।

पेट और आँतों के छाले—ताजे आंवलों के रस को मधु के साथ कुछ दिनों तक सेवन करने से पेट और आँतों के छाले ठीक हो जाते हैं।

यकृत-विकार—ताजे आंवलों का एक या डेढ़ आउंस रस या ५० ग्राम सूखे आंवलों का चूर्ण सेवन करने से यकृत के सारे दोष कुछ ही दिनों में दूर हो जाते हैं।

निर्बल आमाशय—प्रति दिन भोजन करने के बाद तीन माशा आंवले का चूर्ण फाँक कर पानी पी लेने से कमजोर आमाशय शक्तिशाली बनता है।

निर्बल यकृत—हर भोजन के बाद ३ माशा आंवले का चूर्ण खाने से कमजोर यकृत शक्तिशाली बनता है, साथही आमाशय भी।

नाभि टलना और तज्जनित भयंकर अतिसार—सूखे आंवलों को तक्र के साथ पीस कर उससे नाभि के चारों ओर दीवार या मेंडसी बनावें और उसके भीतर अदरक का रस भर दें और २ घंटे तक चित पड़े रहें। दिन में दो बार यह प्रयोग करें तो टली नाभि अपने स्थान पर आजाय और तज्जनित अतिसार भी ठीक हो जाय। अथवा अदरक के रस में कपड़ा भिगो-भिगो-कर हर १५ वें मिनट नाभि पर रखें तब भी टली नाभि अपने स्थान पर आजावेगी।

बहुमूत्र—आंवलों के पत्तों का रस एक पात्र में दाह हल्दी घिसकर और मिश्री मिलाकर पीने से बहुमूत्र-रोग ठीक हो जाता है।

२—मूत्र-यन्त्र के रोग

मूत्र सम्बन्धी सभी रोग (१)—आधी छाटाँक ताजा या सूखा आंवला रात को १ पाव पानी में भिगो

दें। सुबह को उसका रस छानकर और उसमें शहद मिलाकर सेवन करने से कुछ ही दिनों में मूत्र सम्बन्धी सभी रोग दूर हो जाते हैं।

(२) थोड़ी सी किशमिश लेकर रात को पानी में भिगो दें। सुबह को उसका रस छानकर और उसमें थोड़ा सा ताजे आंवलों का रस और शहद डालकर रोज दिन में तीन बार एक गिलास पीने से सारे मूत्राशय के रोग दूर हो जाते हैं।

पेशाब होने में कष्ट—गन्ने के रस में आंवले का रस और शहद मिलाकर पीने से, या हरे आंवलों के २ तोला रस में जरा सा इलायची का चूर्ण भुरभुरा कर पीने से पेशाब होने में कठिनाई नहीं होती।

मूत्राशय की पथरी—सूखे आंवले का चूर्ण मूली के साथ खाने से मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है।

रक्तमूत्र—आंवले के रस में शहद व गन्ने का रस मिलाकर पीने से पेशाब का कठिनाई से आना और खून आना बंद हो जाता है।

मूत्र-मार्ग के रोग—आंवलों के ताजे रस में मधु मिलाकर सेवन करने से मूत्र-मार्ग के लगभग सभी रोग दूर हो जाते हैं।

मूत्र का रुकना—हरे आंवलों को पीसकर पेड़ पर लेप करने से रुका पेशाब अवश्य खुल जाता है।

३—सिर के रोग

सिर दर्द (१)—आंवलों का चूर्ण घी और शक्कर के साथ प्रातःकाल खाने से और ऊपर से गाय का धारोष्ण दूध पीने से कई प्रकार के सिर दर्दों में लाभ होता है।

(२) सिर पर शुद्ध आंवले का तेल मालिश करने से सिर-पीड़ा में लाभ होता है।

पुराना सिर दर्द—४ सेर आंवले के रस में १ सेर तिल का तेल मिलाकर धीमी आंच पर पकावें। जब केवल तेल रह जाय और पानी सूख जाय तब उसे उतार लें और छानकर बोतल में रख लें। इस तेल को प्रति दिन सिर में लगाने से पुराने से पुराना दर्द भी अच्छा हो जाता है। इस तेल की मालिश से सिर के बालों का झड़ना भी बंद हो जाता है।

निर्बल मस्तिष्क—मस्तिष्क-शक्ति बढ़ाने के लिए आंवले का सेवन अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होता है। आंवले का मुरब्बा सेवन करने से निर्बल मस्तिष्क सशक्त हो जाता है।

सिर के समस्त रोग—सिर में किसी प्रकार का दर्द आदि होने पर नाक के नथुनों में शुद्ध आंवले के तेल की कुछ बूंदें टपकाने से बड़ा लाभ होता है।

सिर में जूँ पड़ना—आंवले के बीजों को महीन पीसकर और उसमें कागजी नींबू का रस मिलाकर रोज नियमित रूप से बालों पर मलने से सिर में पड़े जूँ नष्ट हो जाते हैं ।

सिर के घाव—आंवलों को पीसकर और उसमें देशी चीनी और घी मिलाकर सेवन करने से सिर के घाव अच्छे हो जाते हैं ।

आधासीसी का दर्द—ताजे आंवलों को केसर, नील कमल व गुलाब जल के साथ अच्छी तरह पीस कर सिर पर लेप करने से आधासीसी का दर्द मिट जाता है ।

आपरेशन के बाद होनेवाला सिरदर्द—ताजे आंवलों को पीसकर सिर पर लेप करने से पित्तप्रकोप-जन्य अथवा कठया नासादि का आपरेशन के बाद होने वाला सिर दर्द शान्त हो जाता है ।

४—सिर के बालों के रोग

गंजा सिर—कुछ दिनों तक ताजे आंवले के रस से सिर को धोने से और ताजा आंवला खाने से गंजे सिर पर बाल फिर से उग आते हैं ।

सफेद बाल काले हों (१)—१ सेर आंवलों का

रस, १ सेर घी, १ पाव मुलहठी, लेकर सब को हल्की आंच पर पकाएँ । जब सब कुछ जल जाय और केवल तेल बच रहे तो उस तेल को सफेद बालों पर खिजाब की तरह लगावें । कुछ ही दिनों में सफेद बाल काले हो जायेंगे ।

(२) आंवलों को थोड़ी नीम तथा मेंहदी के पत्तों के साथ दूध में पीसकर सफेद बालों पर लेप करें और लगभग एक घण्टा तक उस लेप को चढ़ाये रखें । बाद को गरम पानी से धो डालें । सप्ताह में ऐसा दो बार करें, तो कुछ ही सप्ताहों में सफेद बाल काले हो जायेंगे ।

(३) आंवला, हड़ व बहेड़ा सम भाग लेकर कूट-पीस, कपड़-छान कर लें । उसके बाद उस चूर्ण में पुराना गुड़ इतना मिलाकर सानें कि उसकी गोलियाँ बन सकें । अब उस किमाम की मझौली सुपारी बराबर गोलियाँ बनाकर किसी शीशे या चीनी के बर्तन में रख छोड़ें और रोज सुबह बासी मुँह एक गोली खा लिया करें तो कुछ ही दिनों में सफेद बाल काले होने लगेंगे और धीरे-धीरे सारे सफेद बाल काले हो जायेंगे ।

बालों का झड़ना, कमजोर होना, बदरंग या छोटा होना (१)—आंवलों के थोड़े चूर्ण को लेकर पानी

में भिगो दें। २४ घण्टे बाद उसको मसल कर उसको पानी को निथार लें, जिसमें एक या दो कागजी नींबुओं का रस निचोड़ कर उस मिश्रण से बालों को मल-मलकर धोएँ। कुछ ही दिनों तक ऐसा करने से बालों की जड़ें मजबूत, बाल लम्बे, मुलायम और सघन हो जायेंगे।

(२) आंवलों और आम की गुठली को एक साथ पीसकर बालों पर लेप करने से औरतों के बाल सघन और लम्बे उगते हैं।

५—जननेंद्रिय सम्बन्धी रोग

श्वेत प्रदर—आंवलों के बीज ३ से ६ मासे तक जल के साथ ठंडाई की तरह पीस-छानकर और उसमें अन्दाज से शहद मिलाकर सुबह-शाम पीने से श्वेत प्रदर में केवल तीन दिनों में लाभ मालूम होने लगता है, या रोग निर्मूल हो जाता है।

हर प्रकार का प्रदर—आंवले का रस या चूर्ण ५० ग्रेन, शहद के साथ पानी के योग से सेवन करने से कुछ ही दिनों में सब किस्म का प्रदर ठीक हो जाता है।

सोम-रोग (१)—आंवले का रस २ तोला, पका

केला ५ तोला और शहद २ तोला, एक साथ मिला कर सेवन करने से सोम-रोग अच्छा हो जाता है।

(२) आंवले के ६ माशा बीज को कूटकर पानी से भली-भाँति पीस डालें और उसमें शहद मिलाकर दिन में तीन बार चाटें तो सोम-रोग और श्वेत प्रदर दोनों ठीक हों।

शुक्रमेह—आंवले के एक तोला रस में शहद मिलाकर कुछ दिनों तक पीने से शुक्रमेह ठीक हो जाता है।

अत्यार्त्तव (१)—आंवले का कल्क ६ मासे और शहद तीन मासे एक में मिलाकर सायं-प्रातः सेवन करने से स्त्री के मासिक धर्म से अधिक रक्त जाना ठीक हो जाता है।

(२) २ तोले आंवले के रस में एक माशा जीरे का चूर्ण और मिश्री मिलाकर दिन में दो बार सेवन करें। ताजे आंवलों के अभाव में सूखे आंवलों का चूर्ण २ तोला रोज रात को भिगो, प्रातःकाल मल-छान कर जीरा और मिश्री मिला सेवन करें।

(३) आंवला एवं पका केला समभाग का २ तोला रस, शक्कर मिलाकर २४ घण्टे में ३-४ बार दें। इससे स्त्रियों का अत्यार्त्तव ठीक हो जाता है।

स्त्रियों के पेड़ू का दर्द—आंवले को पीसकर पेड़ू पर लेप करने से पेड़ू का दर्द और योनि-शूल दोनों मिट जाते हैं।

सूजाक—(१) आंवला-पेड़ की छाल के रस में हल्दी और शहद मिलाकर खाने से सूजाक में लाभ होता है।

(२) ताजे आंवले का केवल फल खाने से सूजाक ठीक हो जाता है।

(३) आधी छाटांक सूखे आंवलों को रात भर एक पाव पानी में भिगो रखें। सुबह को पानी निथार लें, और उसमें शहद मिलाकर पीयें तो सूजाक जाय।

(४) थोड़ी किशमिश रात भर पानी में भिगो रखें। सुबह उन्हें हाथ से मसल कर और उसमें आंवलों का रस और शहद मिलाकर प्रति-दिन तीन बार १-१ गिलास पीयें तो सूजाक अच्छा हो।

वीर्य-विकार और वीर्याल्पता—आंवलों का रस मधु डालकर नित्य प्रति चाटने से वीर्य-विकार दूर होकर वीर्य की वृद्धि होती है।

स्वप्न दोष—(१) आंवले के रस में छोटी इलायची के बीजों का चूर्ण और इस्पगोल की भूसी को

खरल करें और बेर के बराबर गोलियाँ बना लें और रोज प्रातःसायं एक गोली गाय के दूध के साथ लें तो स्वप्न दोष से छुटकारा मिले।

(२) आंवले के चूर्ण को १०० बार आंवले के रस से भावना दें, फिर चूर्ण के बराबर मिश्री मिलाकर सुबह-शाम १ तोला की मात्रा से दूध या पानी के साथ लें। यह चरक का नुस्खा है। यह प्रयोग स्वप्नदोष, शीघ्र-पतन, तथा धातु-स्राव सबके लिये अमोघ है।

(३) सूखे आंवले के चूर्ण को १ तोला रोज गाय के दूध के साथ खाने से मर्द का वीर्य अधिक शक्तिशाली बनता है। शरीर में शक्ति आती है, रक्त शुद्ध होता है, तथा सभी वीर्य-विकारों, जैसे स्वप्नदोष, शीघ्रपतन आदि का शमन होता है।

प्रमेह—(१) पाव भर ताजे आंवलों के रस में मेंहदी के पत्तों का रस मिलाकर पिलाने से प्रमेह रोग में लाभ होता है।

(२) शहद और ताजे आंवले का रस समभाग मिलाकर पीने से प्रमेह रोग मिटता है।

हर प्रकार का प्रमेह—ताजे आंवलों के एक तोला रस को मट्ठा या शहद में मिलाकर रोज प्रातःकाल

सेवन करने से हर प्रकार का प्रमेह ठीक हो जाता है।

योनि में जलन—आंवला के ताजे रस में मधु मिलाकर पिलाने से योनि की जलन शीघ्र शान्त हो जाती है।

ढीली-ढीली, चौड़ी योनि—आंवला-वृक्ष की छाल को २४ घण्टों तक पानी में भिगो रखें। उसके बाद पानी को छानकर फैली योनि को रोज उसी से धोएँ तो वह संकुचित हो।

बच्चा जनने में कष्ट—५ तोले आंवलों को २० तोले जल में खूब उबालें। जब ८ तोला शेष रह जाय तो उसमें शहद मिलाकर खायें तो बच्चा बिना किसी कष्ट के उत्पन्न हो।

गर्मी, सूजाफ, कड़क—रात को १० बाने सूखे आंवलों को १ पाव ताजे पानी में धर दें। सुबह हाथ-मुँह धोने के बाद खाली पेट उस आंवलों के पानी में २ चम्मच शुद्ध शहद मिलाकर रोज पीने से सूजाफ, गर्मी, तथा, कड़क आदि सात दिनों में जड़ से चली जायेगी। पानी निकाल लेने के बाद जो आंवला बचे, उसमें थोड़ा नमक डालकर चटनी बना लें और भोजन के साथ खायें। यह चटनी पेट और खून को साफ करने में बहुत ही लाभप्रद सिद्ध होती है।

६—नेत्र-रोग

नेत्र में जलन—सूखे आंवलों और तिल को एक साथ भिगोकर और पीसकर प्रातःकाल आँखों में लगाने से और उसके बाद स्नान कर लेने से नेत्र की जलन मिट जाती है, साथ-साथ उसकी ज्योति भी बढ़ जाती है।

तिमिर और दृष्टि-क्षीणता (१)—आंवलों का पानी नेत्रों की ज्योति बढ़ाने के लिये एक ही दवा है। शाम को पाव भर पानी में छः मासे सूखा आंवला भिगो दें। सुबह उठते ही उस पानी से नेत्रों को धोएँ, दृष्टि-क्षीणता दूर होकर आँखों की ज्योति तीव्र होती है। आँख धोने की शीशे की कटोरी आती है। उस कटोरी में आंवला-जल भरकर आँखों को धोना ठीक रहता है।

(२) आंवला, हड़ और बहेड़ा समभाग लेकर उनका चूर्ण तय्यार करें। इस चूर्ण को ४० से ६० ग्रेन की मात्रा में घी के साथ रोज प्रातः सेवन करें। इससे नेत्र-ज्योति बढ़ेगी। उनमें शीतलता और निर्मलता आयेगी। तथा पूरे शरीर में शक्ति, कान्ति, और ओज की वृद्धि होगी।

(३) आंवले के चूर्ण को पानी, घी, या शहद के अनुपात से रात्रि में सेवन करने से आंखों की ज्योति आयु पर्यन्त एक सी बनी रहती है।

आंखों की लाली और रोहे—आंवला का बीज एक भाग, हड़ की गुठली की गिरी ३ भाग, बहेड़े की मींगी २ भाग लेकर एक साथ पीस लें और बत्ती जैसी बना रखें। इस बत्ती को घिस कर आंजन करने से आंखों की लाली और रोहे आदि तक ठीक हो जाते हैं।

मोतियाबिन्द—आंवले का ताजा रस आधा से एक आउंस तक रोज प्रातःकाल शहद के साथ चाटने तथा आंखों को सूखे आंवले तथा त्रिफला के पानी से धोने से मोतियाबिन्द रोग धीरे-धीरे ठीक हो जाता है।

आंख की फूली—जौकुट किया हुआ आंवला ७ माशा लेकर १० तोले ताजे जल में भिगो दें। २-३ घण्टे बाद चूर्ण को निचोड़ कर फेंक दें और उसी जल में पुनः ७ माशा चूर्ण को भिगो दें और ३ घण्टे बाद निचोड़ कर छान लें। इसी प्रकार ३ या ४ बार करें। तत्पश्चात् उस जल की बूंदों को दिन में ४ बार आंख में टपकाएँ। कुछ दिनों तक ऐसा करने से अवश्य लाभ होगा।

नेत्र के समस्त रोग—प्रतिदिन प्रातःकाल नेत्रों को त्रिफला के पानी से धोने, तथा संयम से रह कर प्रति दिन सायंकाल त्रिफला-चूर्ण को घी या शहद के साथ सेवन करने से सारे नेत्र-विकार दूर हो जाते हैं।

(२) आंवला-वृक्ष पर लगे पूर्ण पके आंवले को सूई से चीर दें। ऐसा करने से उसमें से रस टपकने लगेगा। उस रस को नेत्रों में टपकाएँ तो कुछ दिनों में आंखों के सब प्रकार के रोग दूर होकर निर्मल हो जायेंगे। मोतियाबिन्द तक इस प्रयोग से ठीक हो जाता है।

७—नाक के रोग

नकसीर (१) सूखे आंवले को घी में तलकर और पीसकर मस्तक पर लेप करने से नकसीर ठीक हो जाती है।

(२) आधी छटांक सूखे आंवलों को रात को सोते समय ८ गुने पानी में भिगोकर सुबह उसके जल में शहद मिलाकर पीने से नकसीर ठीक हो जाती है।

(३) ताजे आंवलों का रस सेवन करने से नकसीर फूटनी बन्द हो जाती है।

पुरानी नकसीर—जिन्हें नकसीर की शिकायत

अक्सर हो जाती है, उन्हें चाहिए कि वे या तो रोज सुबह ताजे आंवले खावें या उसका रस निकाल करके एक आउंस की मात्रा में सेवन करें, अथवा ताजे आंवलों के अभाव में आधी छटांक सूखे आंवलों को शाम को सोते समय ८ गुने पानी में भिगोकर सुबह उसका जल निथार लें और उसमें शहद मिलाकर पी जायें। ऐसा करने से उसकी नकसीर सदैव के लिए अच्छी हो जायगी।

पीनस—आंवला, हड़, बहेड़ा और पीपर सम भाग लेकर चूर्ण करें और २-३ माशा की मात्रा से उसे मधु के साथ रोज खायें तो पीनस-रोग में आराम हो।

८-दन्त-रोग

पायरिया—(१) आंवलों को चबाने या उसे दांतों पर घिसने से पायरिया में लाभ होता है।

(२) आंवला स्वरस १ चम्मच व सरसों का तेल १ चम्मच मिलाकर दांतों व मसूढ़ों को उससे मांजे तो पायरिया रोग १५ दिन में आराम हो।

बच्चों के कमजोर दांत—यदि बच्चों के दांत ठीक तौर से न निकलते हों कीड़े खाये हो तो उन्हें रोज ताजा आंवला खाने को देना चाहिये। इससे

उनके दांत के समस्त रोग दूर होकर वे मोती के समान चमकने लगेंगे।

स्कर्वी—यह दांतों और मसूढ़ों का भयानक रोग है, जो पेट को बुरी तरह खराब कर देता है। इस रोग का इलाज ताजा आंवला है। क्योंकि आंवले में विटामिन 'सी' की प्रचुरता होती है जो इस रोग को दूर करने की खास दवा है। सन् १९१४-१८ के युद्ध काल में जब मेसोपोटामिया और अन्य क्षेत्रों में फौजी सिपाही विटामिन 'सी' के अभाव के कारण स्कर्वी-रोग से बुरी तरह आक्रान्त हुये थे तो सरकार ने आंवला चूर्ण से बनी टिकियों से ही उनकी इस भयानक रोग से रक्षा की थी। तभी से आंवला-चूर्ण की ये टिकियाँ फौजी सिपाहियों को विटामिन 'सी' प्रदान करने के काम में आरही हैं।

दांत निकलने में कष्ट—ताजे आंवलों का रस मसूढ़ों पर मलने से बच्चों के दांत बिना कष्ट के निकल आते हैं।

९-फुटकर रोग

चाकू आदि किसी औजार से कट जाने पर—चाकू आदि से कहीं कट जाने पर यदि रक्त-स्राव होने लगे

तो आंवले का ताजा रस निचोड़कर उस स्थान पर लगा दें, रक्त-स्राव तत्काल बन्द हो जायगा।

श्वेत कुष्ठ—आंवला, हड़, बहेड़ा, बराबर लेकर और चूर्ण करके घी के साथ सुबह-शाम नियमित रूप से सेवन करने से श्वेत कुष्ठ या सफेद दाग कुछ दिनों में मिट जाता है।

गलित कुष्ठ—आंवला और नीम के पत्ते सम भाग लेकर महीन चूर्ण करें। इस चूर्ण को २ मासे से १ तोला की मात्रा से नित्य प्रातःकाल शहद के साथ चाटने से भयंकर गलित कुष्ठ भी ठीक हो जाता है।

गठिया—आंवला के ताजे रस में पुराना घी पका कर पीने से गठिया बाई में लाभ होता है।

हृदय-रोग—(१) आंवला का चूर्ण गाय के दूध के साथ सेवन करने से हृदय-रोग मिटता है।

(२) ताजे आंवलों का रस दिन में ३ बार लेने से हृदय-रोग दूर हो जाता है।

समस्त हृदय-रोग—आंवलों का भुरब्का खाकर दूध पीने से हर प्रकार का हृदय-रोग दूर हो जाता है।

खांसी—आंवले के थोड़े से चूर्ण को दूध में पकाकर और शुद्ध घी मिलाकर पीने से खांसी ठीक हो जाती है।

मुख की गर्मी—ताजे हरे आंवलों को चबाने से मुख की गर्मी शान्त होती है।

हिचकी—आंवला के ताजे रस और शहद में पिप्पली का चूर्ण मिलाकर चाटने से हिचकी आनी बंद हो जाती है।

फेफड़ों की सूजन—केवल ताजा आंवला खाने से १० से १५ दिनों में ही फेफड़ों की सूजन दूर हो जाती है।

क्षय का आरम्भ—क्षय-रोग के आरम्भ होते ही यदि रोज आंवलों का ६०-६० ग्रेन रस दिन में ३ बार लेने लग जाय तो रोग जोर नहीं पकड़ने पाता और कुछ दिनों के बाद रोग का चिन्ह भी मिट जाता है।

खुजली—सूखे आंवलों का चूर्ण चमेली के तेल में मिलाकर लगाने से हर प्रकार की खुजली दूर हो जाती है।

खेसरा की तकलीफ न हो—आंवले का कल्क गरम करके खेसरे की फुन्सियों पर लेप करे तो खेसरा की तकलीफ न हो।

घाव—(१) आंवले का गूदा पानी के योग से पीसकर उसकी पट्टी अदल-बदल कर बांधते रहें तो घाव

अवश्य भर जाय। किसी कपड़े पर आंवलों का गूदा फैलाकर, पट्टी को केवल घाव पर बांधनी चाहिए।

(२) आंवलों को छाँछ में घिसकर घाव पर लगाने से वह भर जाता है।

(३) घाव को सूखे आंवलों के पानी से धोकर उसी की पट्टी उस पर बार बार लगाने से घाव सूख जाता है।

अस्वस्थ शरीर की काया-पलट—आंवलों को कूट-पीसकर कपड़-छान कर लें फिर चार आना भर उस चूर्ण को असली शहद और तिल के तेल में मिलाकर रोज चाटें तो पेट व धातु के सब रोग दूर होकर शरीर की काया-पलट हो जाय। एक मास तक इस प्रयोग को करे तो रोगी निरोग, बूढ़ा जवान तथा नामर्द मर्द हो जाय; बवासीर, गर्मी, सूजाक, दाद और खाँसी आदि जड़ से चली जाय, और स्त्रियों के मासिक धर्म की सारी गड़बड़ी दूर हो जाय।

त्रिदोष—आंवलों का मुरब्बा खाने से त्रिदोष में लाभ होता है।

सब प्रकार का विष—साँप का विष तथा अन्य विष आंवलों का रस पिलाने से शान्त हो जाता है।

शरीर के तेज और मेधा की वृद्धि—आंवला के

चूर्ण को घी के साथ नित्य प्रति सेवन करने से शरीर के तेज और मेधा की वृद्धि होती है।

ज्वर—सूखा आंवला, चित्रक की जड़, हड़, पीपल तथा सेंधा नमक के सम भाग चूर्ण से सब प्रकार का ज्वर दूर हो जाता है। आंवला के पत्तों का काढ़ा भी ज्वर को नाश करता है।

बुढ़ापा दूर व आयु की वृद्धि हो—भोजन के प्रथम दो बहेड़ा, भोजन के मध्य चार आंवला तथा भोजन के बाद एक हड़ घी के साथ खाने से एक वर्ष के भोतर मनुष्य बुढ़ापे और व्याधि से छुटकारा पाकर लम्बी आयु का अधिकारी हो जाता है। गरुड़-पुराण में लिखा है कि आंवलों के पानी से स्नान करते रहने से मनुष्य १०० वर्ष तक निरोग रहकर जीता है।

शराब अधिक पीने का दोष—आंवलों के चूर्ण को चीनी या खाँड मिलाकर फाँकने से शराब पीने के दोष मिट जाते हैं।

सर्दी-जुकाम—आंवले का चूर्ण पानी, घी या शहद के साथ रात्रि में शयन से पहले सेवन करने से सर्दी जुकाम में लाभ होता है।

मुहाँसा—१०० ग्राम सूखा आंवला लेकर रात को काँच के गिलास में भिगों दें। प्रातःकाल उसे मसल

कर छान लें तत्पश्चात् उसमें २५ ग्राम शुद्ध मधु मिलाकर रोज सेवन करें और मसले आंवलों को चेहरे पर मलें तो मुहांसे साफ हो जायँ ।

रक्तचाप बढ़ना—आंवले के रस का रोज सेवन करने से उच्च रक्तचाप नार्मल हो जाता है ।

मुख-पाक—आंवला-वृक्ष के जड़ की छाल को घिसकर और उसमें शहद मिलाकर लेप करने से मुख-पाक ठीक हो जाता है ।

तुतलाहट—सूखे आंवलों के चूर्ण को गाय के घी में मिलाकर चाटने से कुछ दिनों में तुतलाहट का दोष दूर हो जाता है ।

प्लुरिसी—आंवले का रस सुबह शाम सेवन करने से प्लुरिसी में लाभ होता है ।

शोथ—आंवले का रस घी में मिलाकर पीने से पुराने से पुराना शोथ भी आराम हो जाता है ।

बेहोसी—आंवले के रस में घी मिलाकर पीने से बेहोसी में लाभ होता है ।

हाथ पैरों में सबंध पसीना आना—आंवले का चूर्ण उचित मात्रा में प्रातः-सायं शहद के साथ चाटने से तथा आंवले के काढ़े से दिन में १०-१५ बार हाथ-पाँव धोते रहने से विशेष लाभ होता है ।

ग्रीष्म ऋतु में गर्मी से बचने के लिये—सूखे आंवलों को छाँटकर साफ कर लें । गुठलियाँ अलग-अलग कर पानी में धोकर मिट्टी छुड़ा लें । रात को शीशे के गिलास या कोरी हाँडी में भिगो दें । प्रातःकाल मलकर छान लें । नमक मिलाकर या बिना नमक के ही पी लें । इस शीत कषाय हिम में खाँड या शहद मिलाकर और बर्फ में रखकर भी अधिक ठंडा कर सकते हैं । जिन लोगों को गर्मियों में गर्मी बहुत अधिक सताती है, पित्त बहुत निकलता है, भूख मर जाती है और प्यास बहुत बेचैन किये रहती है; उन्हें आंवले का यह ठंडा पानी रोज सुबह पीना चाहिए ।

चेचक के दाग दूर हों—आंवला और तिल को दूध या जल में उबटन जैसा पीसकर मर्दन करने से चेचक के दाग मिट जाते हैं ।

अत्यधिक चाय-बीड़ी आदि का व्यसन—जिन्हें चाय आदि का व्यसन हो जाय, उन्हें धीरे-धीरे उन व्यसनों को त्यागते हुये उनके स्थान पर नित्य ताजे आंवले या सूखे आंवले खाते रहना चाहिए । ऐसा करने से कुछ ही दिनों में किसी चीज की बुरी लत छूट जाती है ।

रोज सुबह ताजे आंवलों का एक गिलास रस और

रोज शाम को एक प्याला सूखे आंवलों की चाय नियमित रूप से लेना किसी बुरी चीज का व्यसन छुड़ाने का अच्छा तरीका है।

काली खांसी—१ चम्मच ताजे आंवले का रस एक चम्मच गरम पानी में मिलाकर दिन में ३ बार पिलाने से काली खांसी एक सप्ताह में आराम हो जाती है।



श्रीमती स्मिता पटवर्धन, प्रबन्ध संचालक, तेज कुमार बुक डिपो (प्रा.) लि. द्वारा प्रकाशित

मुद्रक : प्रोफेशनल प्रेस 10-बी, तिलकमार्ग, हजरतगंज, लखनऊ मो० : 9336065368